

Zuhause *-aber mit Begleitung-* etwas für die Seele tun?

Angebot

Du suchst nach einer Methode täglich etwas für Dich und Deine seelische Gesundheit zu tun, hast aber noch nicht das richtige gefunden? Alltagsstress und/oder Unruhe erschweren das Leben? Dann bist Du bei mir genau richtig!

In meinem Angebot kannst du lernen, dich täglich kreativ auszudrücken auch wenn dir vermeintlich die "kreative Ader" fehlt ohne große Vorbereitungen und Zeitaufwand. 10 -15 Minuten am Tag reichen aus. Ich zeige Dir unter Anderem welche künstlerischen Möglichkeiten es gibt.

Interessen?

Schreibe mir eine E-mail:
In.Bue.Eng@gmx.de



Ablauf

- 1 Bequem von zuhause aus vereinbaren wir ein Kennenlerngespräch. Ich erkläre Dir den Ablauf und entwickle auf Deine persönlichen Umstände zugeschnitten, ein kreatives Angebot, welches Dir beim täglichen Reflektieren hilft.
- 2 Hierfür stelle ich Dir gerne eine Materialbox zusammen, die genügend Freiraum für Deinen Ausdruck bietet. Probiere Farben und Möglichkeiten aus. Du benötigst nur 10-15 Minuten am Tag die Du aber auch gerne ausdehnen kannst.
- 3 Nach einer Woche sprechen wir über Herausforderungen und Anpassungen. Du entscheidest dabei, wie sehr Du in die Tiefe gehen möchtest. Ich begleite Dich wöchentlich, solange Du es möchtest.

zu mir



Kunst und Seele, gehören für mich unweigerlich zusammen. Ausdruck zu finden, ohne Worte kann daher tief berühren und Wunden heilen.

Qualifikationen

Kunsttherapie MA 2022
Heilpraktikerin Psychotherapie 2019

Inspirationen

Vipassana Training nach
Prah Ahjan Suphan
Yogalehrerin, Hatha & Asthanga
(200h)



Preise

Kennenlerngespräch: 40€ (1h)
Folgegespräche: je 50€ (1h)

Materialbox: mit künstlerisch, qualitativen Materialien, die Dir gehören und für eine lange Zeit dienlich sein können: etwa 60€